

# 2023年拓展活动方案细节流程 户外拓展活动策划(通用9篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 拓展活动方案细节流程篇一

拓展训练是近些年兴起的一个团队训练活动，可以用之加强班级同事间的凝聚力并且增进同事之间的友谊。因此拓展训练是个参与性极强，乐趣与挑战并行的团体合作专项训练。所以我们08房地产公司借春游之际组织全体员工参加明阳天下拓展训练公司组织的拓展训练。

一、拓展培训参加人员：北京08房地产销售人员

二、拓展培训地点：北京密云县明阳天下拓展基地

三、拓展培训时间□20xx年5月11日

四、拓展培训设计及培训实施步骤：

### 准备阶段

1、提前联系拓展培训公司，签订合同，购买保险。

2、提前一周以上把培训的安排通知给班级同事，应该以班级同事最适宜的沟通方式，如在显要位置张贴通知、电子邮件通知、开会通知等。

3、培训前帮助班级同事了解此次培训的项目，培训的目的。

## 启程

1□20xx年5月11日早8点前在指定地点集合，组织班级同事上车。

2□20xx年5月11日早8点准时开车。组织车上活动：时间为60分左右。

## 返程

1□20xx年5月11日晚五点准时上车，安全返回学校。

## 五：总结

大家期盼已久的班级拓展训练于5月12日顺利得在华林苑完成了。看着大家在回来路上疲惫但又满足的.笑容，不难看出每一位参与活动的同事从中收获了不仅仅是畅玩之后的喜悦和痛快。的确，拓展的意义所在就是通过一些有趣但又考验大家的项目让参与者从中汲取智慧和思考。

我认为每个人都对这次班级活动有心得体会和自己不同的想法和理解。什么是拓展训练？在我看来就是通过这个训练来达到团队的协作和互相鼓励，其次是在训练中找到自己不足的地方和提高自己的战胜内心的恐惧和害怕的决心和胆量。我们要用团队的力量来战胜一切的困难，这对于我们班级的团结凝聚氛围的进一步提升有着不可忽略的作用。在训练中分四个项目，每个项目都有它的训练意义。有团队合作的也有自己完成的，但是即使是需要单独完成任务的项目也同样需要同伴们的鼓励和协助。

高空断桥就是这样的项目之一。虽然每次爬上去的只有一个人，但在地面上的绝大多数队员并不闲着——呐喊助威，帮

忙穿戴安全设备，照相留念等等，大家可谓是忙得不亦乐乎。不少同事在没经历断桥跳跃之前，都心惊胆战的，也都哭笑不得，但是当我们一个个经历了攀爬，心里准备，跳跃这一系列过程之后，大家都会笑笑说，其实没什么的嘛！虽然高空断桥耗费了我们将近一上午的时间，但是大家对下午的项目依旧充满着期待和热情！

## 拓展活动方案细节流程篇二

### 一、 活动背景：

进入21世纪，随着改革开放进程的继续，以及面临建设创新型国家、和谐型社会、经济产业结构升级等核心战略目标，我国对中学生各方面素质与能力的要求日益提高。为培养中学生的上进心，并使其增强自信心，不断认识和开发自身的潜能并学会更好地与他人沟通，同时加强团体的凝聚力和竞争力，培养团队意识和分析解决问题的能力。在此之际开展素质拓展训练活动。

### 二、 活动目的：

为了提高学生的综合素质，锻炼广大同学的团结协作能力，培养他们的团队意识，增加相互之间的信任，并通过活动中设置的互动环节让大家加深了解彼此的友谊和了解、克服与人际交往中的障碍，计划开展中学生素质拓展课外活动。

### 三、 活动主题：

超越 合作 拼搏 互助 友谊。

### 四、 活动对象：

在校中学生

## 五、活动时间、地点：

20xx年5月18号（8：00——16:00） 森林公园

## 六、 活动流程：

### 1： 前期准备：

3)： 做好活动的宣传和各项物品的准备； 4)： 准备好拍摄和录制工作。

### 2： 开幕

各小组按组列队，总体成方阵，小组负责人在队伍前，负责整队工作，由总负责人讲话，动员成员积极配合表现，宣布活动开始。

### 3： 进行活动项目：

（项目说明详见附件1）

1)、团队热身项目：相互了解、破冰、消除紧张、愉悦心情。

2)、个人项目：以“心理挑战最大、体能挑战最小”为原则。

3)、团队项目：以复杂性、艰巨性为特征，促进学生相互理解信任、了解、协作、默契。

### 4、回顾总结

消化、整理、提升训练中的体验并分享，并在以后迁移到学习生活中去。

1)、各小组派代表起来发言，谈论心得体会。

- 2)、所有学生按照小组站好，于横幅标语下留影纪念。
- 3)、所有参加本次拓展活动的学生上交一份活动心得。
- 4)、所有参加本次拓展活动的学生参与《素质拓展活动效果评估》(详见附件2)。
- 5)、组织人员负责本次素质拓展活动的资料、照片的整理，并为此次本次活动的文字纪实。

## 七、活动安全：

- 1)、组织人员要提前考察场地，排除安全隐患。并在活动当日提前一小时进场，做好活动的相关准备工作。
- 2)、要求学生穿着宽松、轻便的衣服入场，如运动服。
- 3)、整个活动期间，参加活动的学生应绝对服从组织人员的命令和指挥，不得擅自行动，遵从组织人员的要求和示范，自觉遵守活动纪律和安全要求。
- 4)、成立安全小组，协助负责活动期间的突发事件以及安全事故。

## 八、活动材料准备及预算

### 拓展活动方案细节流程篇三

素质拓展，团队在我心中

自己感悟，感悟自己

2. 培养会员的团队意识，让其明白成功离不开团队；
3. 感恩之心，心存感恩，明白现在的生活来之不易，以珍惜

大学生生活努力学习。

共青团成都信息工程学院委员会

学生职业生涯规划协会

xx年10月10日全天

学校内

学生职业生涯规划协会全体会员以及其他校内招募者

我协将于10月10日（周日）在学校组织素质拓展培训，活动内容包括，寻找快乐，阳光少年，南极浮冰，多媒体视听，生命旅程。我们旨在通过这次活动让会员彼此之间熟悉起来，相信自己，相信团队，拥有纪律。

一、宣传： 1. 展板：于10月9日早晨摆放中心花园；

2. 通知：于10月9日中午将关于活动、地点的通知贴在各公寓的公告栏；

3. 网络：在国庆放假期间我们的活动通知以及活动相关培训的细则更新到博客中。

二、活动开展：

2. 正式训练：从早上十点到二十三点，早上活动为寻找快乐，下午活动包括阳光少年和南极浮冰，晚上则进行多媒体视听和生命旅程（具体细节见附件2）

三、人员分工：见附件3

四、后期：

组织干事写好新闻稿，做好工作总结，对这次活动的优缺点进行评价。

## 一、 10月9日

附件1：（活动准备）

a) xx年10月9日星期日上午18:00所有活动组织者（包括负责成员和活动协助者，下统一称所有活动组织者）在二食堂门口集合熟悉场地以及训练道具准备。

## 二、 10月10日

d) 破冰游戏：（时间半小时）

2. 请几位同学发表感悟；

3. 请每个团队想一个名字，越有个性越好。

e) 介绍领队；

f) 十分钟内各队自由选取组长，并登记；

a) 热身运动，由领队领头，时间五分钟；

b) 10:00开展寻找快乐活动，让大家在一个箱子里随机抽签抽取所在小队的活动，限时在一小时内完成。

c) 11:00比赛完成，各队进行为期十分钟的活动感悟以及活动总结；

d) 组织者宣布比赛结果，做出下午活动通知。

## 二、 下午

- a) 13□40各队到达4213教室，按照上午的位置坐好；
- b) 组织者做下午活动动员和活动安排；
- c) 13□50各个领队开始带队到达国防生训练场地，要求同上午一致；
- d) 14□00下午活动热身；
- f) 15□05阳光少年活动结束，让队员休息五分钟，同时感悟活动，总结活动；
- g) 15□30南极浮冰活动开始，预计时间一小时；
- i) 组织者对上下午活动进行总结，各队随机选取一个队员说说活动感受；
- j) 17:20下午活动结束，通知晚上19：50在4213教室集合。

### 三、晚上

- b) 20□00回顾下午活动，各组同学进行五分钟的交流感悟；
- c) 20□06各个领队按照开会的安排的开始生命旅程活动前的随机分组；
- d) 20□10安全问题的’强调，要求大家一切服从命令，并时刻保持安静。并且搭档a□b中选择一人蒙上眼睛。（沈力）
- e) 生命旅程活动正式开始（控制时间在120分钟）
  1. 许耀允同学开始用自己的思维去带领大家，慢慢开始走出教室：

3. 回到教室后，大家也必须保持安静，打开背景音乐，将一些启发式的话语，让大家回味半天的训练，并让大家有所感悟（控制在30分钟）。

f) 总结大家一天的表现，并给最优秀的队颁发奖品

g) 训练活动结束。

附件3：（人员分工）

工作安排

人员 联系电话

备注 负责活动中人员的安排以及活动流程的操作

沈力，王译晞 参加过培训，同时组织过同类培训 领队（顺序依次从一到六）

于海杰，张晓蓉 董爱玲，于梅巧

杨星，唐宏云 各组记录员（同上）

王彩霞，童红梅，李建霞，杨铭南，白松，李晓蛟 展板绘制

董爱玲，童红梅 宣传部 现场布置

胡晓桃 活动部 活动总顾问

宋雨丝 社工08级

**拓展活动方案细节流程篇四**

“凝聚心感悟放松好心情”

活跃团队气氛，加强团队协作；锻炼身体，放松心情；提高员工积极性，丰富企业文化。

火盾公司全体员工

20xx年5月14日【星期六】水磨沟公园

XXX

(一)要求全体员工积极参加，无特殊情况不得请假。

(二)活动整个过程，以片区为单位，片区主管切实负责

(三)做好通讯联络协调工作，有情况及时汇报。

(四)活动期间，一定要注意安全，听从指挥。

(五)建议不要携带太多财务和贵重物品，以免丢失，身份证和银行卡应妥善保管。

(六)保护环境很重要，除了笑声什么都别留下。

项目负责人

XXXX

附：各小组成员名单

1利用下面内容对上面框架进行添加调整，完毕后删除。

1、11：00准时到达水磨沟公园门口集合

2、12：00游戏一《拔河》

游戏规则：每组8人，分两组□a组为□a□b1□b2□行政办2人;b组为□c□d□e□财务2人。在地上画一条分界线，每组队员站于分界线3米之外，每组队员握紧绳子，用力向后拔;胜利一方分两组，用力向后拔;胜利一方再次分两组，继续拔，胜利一方为赢家。将每人获得一份奖品。

道具：绳子

裁判：

## 游戏二 《多人跳大绳》

游戏规则：每组10人，分3组：(1组□a□d□行政办1人、姜副总;2组□b1□e□财务2人;3组□b2□c□行政办1人、代总)2人抡绳。每两人同时进绳区内，比赛时间为两分钟，在两分钟内跳数最多的获胜，在比赛中，队员应该积极配合，从而达到协调一致，以“8”字形连跳，不得插队，插队者不记个数。

道具：大绳

裁判：

3、14：00午餐：

## 4、16：00游戏三 《走三步》

游戏规则：每组8人，分三组进行(1组□a□e;2组a1□d;3组b2□c)□各组围成一个大圈，同时每人向前走三步，三组同时进行游戏看哪一组的圈坚持最久，为赢家。赢家将得到奖品。

裁判：

## 游戏四 《传呼啦圈》

游戏规则：14人一组，分两组□a组为□a□b1□b2□行政办2人;b组为□c□d□e□财务2人。组手拉手围成一个封闭的圆圈，在其中一人手臂上套上一个呼啦圈，比赛开始时，各小组同时运动，在不许用手的情况下，把呼啦圈穿过每个人的身体，最后传一圈，最先完成的一组胜出;胜出一方分两组，继续进行，胜出一方将是赢家并领取奖品。道具：呼啦圈2个(1米宽)

裁判

游戏五：《绑腿行军》

游戏规则：4人一组，分7组□a□b1□b2□c□d□e□f(行政办、财务各两名)4人搭配，将每人的左右脚和旁边队友的脚捆绑在一起向前走。那一队最先到终点，就是赢家。17：30活动结束后活动注意事项：

- 1、严格贯彻“勤俭节约，合理消费”的原则。不乱扔垃圾，保护环境。
- 2、因是集体活动，请大家服从集体听从指挥，不要私自单个活动。活动期间带好相应物品，穿戴简洁大方。

## 拓展活动方案细节流程篇五

### “凝聚和谐团队、郊游烧烤”活动

在繁忙的工作之余，为了能让员工释放出工作中的压力、生活中的疲劳，公司决定组织员工拓展活动——郊游烧烤。此次活动的目的是丰富员工的业余文化生活，促进同事之间的沟通与交流，使大家体会到团队的活力和凝聚力。

待定。

圣名国际商贸城有限公司全体员工。

：郊游，户外徒步，烧烤，摄影，游戏。

(1) 集合时间□20xx.4.(13□14□15)暂定任选一天。

(2) 集合地点：公司招商大厅。

(3) 车辆安排：办公室负责，在踏春烧烤活动前期提供参加活动的人员车辆安排及人员安排。

(4) 所需物品：公司横幅、相机、烧烤材料、餐具、饮用水、桌布等。

(5) 烧烤场地安排：办公室负责联系好场地确保正常使用。

(一) 人员编制：以抽签方式决定队员选择，每10人为一小队，共5个队伍。(注：男生女生各5人)

(二) 活动流程：

1、8：30—9：00——指定地点集合、点名，安排车辆出发至目的地。

2、9：00—10：30—到达目的地。

3、10：30—13：30—至指定烧烤区域进行烧烤，后勤人员需将物品准备齐全，期间可以自由活动，看风景、摄影等。

5、17：00以后——离开景区，参加烧烤活动的同事整理东西，保持环境的清洁，结束一天行程。

1、烧烤炉费：100元一个烧烤架，(包含：烧烤碳、3张烧烤网)  $100 \times 3 = 300$ 元。

2、食材采购费：

组织工作：

采购工作：

联络烧烤场工作：

运输工作：全部成员配合

最后清场工作：全部成员配合

- 1、全体员工着装轻便或者运动服、运动鞋，注意防晒。
- 2、注意保管好自己的贵重物品。
- 3、在活动中注意安全，最好不要单独行动，如有特殊情况告知同伴。
- 4、天干气燥，注意用火。
- 5、活动结束后请各自收拾好垃圾，注意环境的清洁

## 拓展活动方案细节流程篇六

公司全体员工

团队拓展培训目的性

帮助参加者认识自我，激发个人潜能，客观地进行自我定位；增强自信心，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力，更客观的面对工作与生活的挑战。改善人际关系，学会关心、激励、信任同伴，采取有效的措施增进员工相互间了解、信任，使大家融洽的与他人及群体合作，达到团体一致性，并形成团队成员间配合默契与相互信任，形成积极向上、团结互助的团队气氛。

训练流程及活动方式：

户外拓展训练、小组讨论、观点论述、问题分析、分享体验、回顾总结。

热身活动（破冰活动）：有助于加深学员间的相互了解、消除紧张、建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项紧张培训活动中去。

团队项目（有轨列车、共同进退、女皇圈）：以复杂性、艰巨性为特征、良好的团队气氛、成员间的相互信任、理解、默契、配合是活动成功的关键，通过大家的统一计划与协作，体现沟通、统筹安排、计划、分工、沟通及合作、团队信任和团队合作的重要性。团队项目对于改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神有很强的针对性。

训练项目具体内容及达成效果

08：00—09：10到达拓展训练基地

09：10—10：00破冰/热身

团队文化建设学习在新环境下如何打破坚冰，尽快组建团队，营造积极进取，主动参与的团队气氛及顺畅的沟通渠道。

破冰活动+学习导入+建立团队（队名、口号、队歌、标志、动作）+风采展示

10：00—11：00有轨列车

二块木板就是一双鞋子，全组队员双脚分别站在两块木板上，双手于木板上的绳子，将水运向指定的地方。

培训目标：群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案；大胆尝试，勇于付出；合理的分工与合作，资源的优化配置；

认识统一指挥的意义与重要作用。

11: 00—12: 00共同进退

一段纷乱复杂的数字摆在团队的面前，要求我们的团队必须按照规定的原则拍完数字，怎样在纷乱复杂的事物中找到解决问题的方案和途径，难题将由每个团队成员解决。

- 1、群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案
- 2、大胆尝试，勇于付出，挑战未知领域，培养创新意识
- 3、合理的分工与合作，资源的优化配置
- 4、认识统一指挥的意义与重要作用体会对于团队的领导技巧角色的合理分配与运用

12: 00—13: 30午餐/休息

13: 30—14: 00团队拓展训练热身活动

14: 00—15: 00珠行万里

高尔夫球只能前进不能停止或倒退。球只能在管道内运行，不能脱离至地面或接触身体部位。球通过该队员设置的管道时，该队员不能离开自己的位置，球体通过后，才可离开。必须规定的时间内将球安全送到指定的目标处。

- 1、建立信息共享的有效方式。
- 2、对市场的变化，学会适应而不是抱怨。
- 3、通过团队协作共创整体赢利意识。

讨论分享感受

15: 00—16: 00 女皇圈

团队拓展的压轴项目。队员在教官指引下规则站位围圈后坐下，且有序向前走转圈，增强整天拓展训练效果，培养团队协作、合作的精神。经过团队活动的培训，参训团队已经反复演练应对难题的方法和能力，在团队内部已经出现了智者出谋划策、领导者果断决策、执行者坚决服从等一系列运行机制。团队千人凳与感恩的心项目出现的恰到好处，通过活动后的总结，能将团队的气氛推向高潮，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

16: 00—16: 30 总结合影留念公司领导发言，后由专业拓展培训师引导学员回顾：通过一天的活动，有什么样的感受？收获了什么？结合工作、生活中的细节间接加深学员的培训效果。

17: 00 前往海鲜街晚餐

18: 00 行程结束，返回温暖的家！

## 拓展活动方案细节流程篇七

### 户外素质拓展活动

- 1、通过本次户外素质拓展活动增进公司员工之间的了解，增强员工之间的默契和情感。
  - 2、培养员工的团队合作能力及协调能力，增强团队的凝聚力。
  - 3、一定程度上提高员工的身体素质。
  - 4、为天鑫/国恒员工创造一个美好的回忆。
- 1、本次活动的目标挑战员工的心理，增强对他人的信任。

- 2、激发个人潜能，增强员工素质，与成功的自己相约。
- 3、加强团队成员协作互助精神。
- 4、加强员工的责任感和进取心，对前景树立坚定的信念和信心。
- 5、增强团队战斗力和向心力，增进员工对团队的归属感。
- 6、放松身心，营造积极、快乐、温馨的团队氛围。

时间□20xx年7月日

地点：福州鼓山

参与人员及人数：全体员工

#### （一）登山活动

- 1、各员工于早上8：00准备备好物品在鼓山脚下集合。
- 2、清点人员之后传达注意事项以及做好登山前的准备活动。
- 3、部门为单位分成小组，选出小组长，组内成员互帮互助、相互鼓励，协同登山。
- 4、开始出发，队伍行进。队伍行进过程中每组成员必须整齐，小组长负责人注意观察队员的情况，确定适当的休息时间。
- 5、登山过程中一定要有秩序，不出个人风头，与团队为主，注意安全。
- 6、登到山顶后休息。建议休息半小时后开展活动。
- 7、开展团队素质活动，无固定时间，若爬山用时过长可对时

间进行压缩，若短也可以增

8、在登山过程中培训部成员不参与登山竞赛活动，一半培训部成员在前面领队，一半在后面垫后帮助、鼓励掉队员工。

## （二）素质拓展活动环节

### 1、破冰（团队建设）

在登山的过程中由团队成员讨论选出队长，并确定队名、队歌、团队口号。到达山顶后每个队友五分钟的时间进行团队展示，所有团队展示完毕进入下一环节。

### 2、数青蛙腿

项目类型：团队协作竞技型

游戏人数：全体成员

道具要求：无

场地要求：一片空旷的大场地

游戏时间：5~20分钟左右

详细游戏步骤：

全体成员围成一个圈，在圆圈中间站一个主持人。主持人喊：几只青蛙几条腿（ps：比如六只青蛙四条腿，），然后就近的六名成员抱在一起，并且只能有四条腿站在地面上。没有组成团队的成员要接受惩罚以及没有按要求站好的团队也要集体出来接受惩罚。

游戏时间：15~30分钟

游戏人数：至少12人，越多越好。

所需道具：

a□每对参赛者一块蒙眼布。

b□一些报纸，使用饮料瓶代替亦可。用来代表游戏中的“地雷”□□ps□可用队员登山时所喝水的饮料瓶代替）

游戏目的：建立小组成员间的相互信任促进沟通与交流，使小组充满活力。

详细步骤：

a□选一块宽阔平整的游戏场地。

b□安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。

c□让每个队员找一个搭档。

d□给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛□ e□眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为10米(30英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。

游戏人数：以部门为单位

道具要求：无 场地要求：一片空旷的大场地

游戏时间：5~20分钟左右

## 详细游戏步骤

a□以部门为单位手牵手围成圆圈至少四个以上。（具体以实际情况而定）

b□每对以部门名字命名。（交易部、行政部、招商部等）

c□任意指定一队开始统一下蹲，同时还要念词，在指定别的队做同样的动作，目标要一致依此类推但不能马上回指。

（比如：交易部先蹲，蹲的是念“交易蹲、交易蹲，交易蹲完招商蹲。”念完后所有交易的手指一致指向招商部，招商部马上蹲口中一样念词然后指定下一个部门蹲。）

## 拓展活动方案细节流程篇八

培养学生团结、互助的精神，改变部分同学胆小、腼腆的性格，同时增强同学之间的信任，也考验同学的知识 and 智慧。

1、请老师对此次活动进行动员、加油，并对同学提出希望。

2、主持人宣布活动开始（本活动共分5个环节）

### a环节、一分钟约会

规则：男女生各一排，面对面坐，每两名女生对面坐一位男生，主持人宣布开始后，这两女一男之间相互作自我介绍，总共时间为1分钟，1分钟后所有男生依次向右边一个座位就坐，与另外两名女生进行自我介绍。三轮约会结束后要由老师随机抽取几名同学，让他们喊出其他人的名字，看是否正确。

### b环节、瞎子和瘸子

规则：所有同学随机分为3组，每组有2名同学作为裁判，其

他同学分别扮演瞎子或瘸子，瞎子需要在瘸子的搀扶下走过一段障碍路，瘸子必须拉着瞎子的手，对他说：“同学我愿帮你走完大学！”之后进行障碍路上的接力赛，让每组的同学都走完这段路，用时最少的小组为冠军，之后是亚军、季军，并颁发奖品。

### c环节：提示语猜词

规则：在操场上铺三张大纸，呈品字形，将全体学生分为3组，分别站在这三张大纸上（注：每组同学要全部站在大纸上很困难，所以他们会要单脚，而且要紧紧拥在一起，互相支持）主持人搬一把凳子放在三组同学的正中间，站在凳子上方，向同学说提示语，并请同学以抢答形式来回答，每答对一题得一分，比赛过程中如有同学站在大纸外扣一分。环节结束后统计各组得分！

### d环节[trustme][相信我]

游戏规则：由6名男生，每2人手相连，组成保护网，搬来一个凳子，让同学站在凳子上，背对保护网，笔直身体向后倒，落在保护网上，（注：每名同学在站上凳子上时，要大声对充当保护网的同学说：“我能相信你们吗？”保护网回答：“放心吧，相信我们。”）第一个由老师来进行示范，为大家加油，鼓舞士气！

e环节：环境科学的所有同学，手拉手排成x—can的形式，请老师拍照，（预示环科同学一切皆能[x代表未知的东西，推广来说就是探索未知，探索一切][can是能，所以代表一切皆能）

3、活动结束，请老师对本次活动作评价、讲感受，总结，请同学发言谈本次活动感受、收获。

## 拓展活动方案细节流程篇九

公司开展拓展活动，可以活跃团队气氛，加强团队协作，提高员工积极性，丰富企业文化。下面是公司拓展的活动策划书，欢迎阅读。

为了丰富员工的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加深员工之间的交流和沟通，并加强团队文化建设，增强团队凝聚力，加强企业文化的建设，本周公司组织员工开展户外拓展活动——宝安公园拓展之旅。具体如下：

一、活动时间□20xx年5月18日(具体时间暂定为：8：30—13：00)

二、集合地点：宝安公园(宝安公园网球场，附近公交站牌：上华村)

三、活动口号：放松心情，勇攀高峰

四、方案策划□xxx

五、活动组织：综合管理部

六、参加人员：公司所有员工。

活动总指挥□xx

监督□xx

后勤服务与记分□xxx

安全与纪律□xx

游戏主持人□xxx

后勤保障□xx

七、活动形势：以户外拓展活动为主，宣传为辅(以公司旗帜为主要形式)

八、活动行程：

拓展活动行程安排表

九拓展活动安排

(一)拓展竞赛部分

全体员工分为红、黄、蓝三组，每组需任命一名队长，由该名队长组织确定队名口号并负责该队拓展竞赛的进程及相关事宜。

1、拓展竞赛评分标准

任务1(15分)：跟陌生人要电话号码。每组必须跟陌生人要3个电话号码，3个号码必须来自不同的陌生人，要到1个号码得5分、2个为10分、3个为15分(判定标准为手机号能拨通并与人对话(采用扬声器方式拨打)，说声“谢谢”！)。

任务2(15分)：跟陌生人合影。每组所有成员需分别与3个陌生人合影，合影一张为5分、2张为10分、3张为15分(判定标准为全体队员及路人必须必须正面清晰出镜)。

任务3(12分)：找人。公司会提前派一名同事隐藏起来，各组需找到此名同事，每个队员拿到这名同事手中的信物，每个信物为2分(判定标准为信物完好无损)。任务4(20分)：最早到达终点的加20分、第二名到的队伍加15分，最后到达的加10

分。

## 2、游戏评分标准：

游戏1(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏2(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏3(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏4(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏5(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

3、第一名的队伍将获得由xxx送出的精美礼品一份。

## (二)游戏环节

游戏1：无敌风火轮

项目类型：团队协作竞技型

道具要求：报纸、胶带

场地要求：一片空旷的大场地游戏时间：10分钟左右详细游

戏玩法：12-15人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

游戏2：2人3足

1) 项目类型：团队协作型 2) 场地要求：一片空旷的大场地 3) 需要道具：一米的绳子三条 4) 详细游戏规则：参赛队伍为3队。每队2人一组，分成3组以接力赛方式进行比赛。每组2名队员把腿系在一起，站在同一起跑线，一起走向终点，用时最短的队胜出。 5) 活动目的：“2人3足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

### 游戏3：搭桥过河

1) 项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

2) 参赛人员：全体队员

3) 场地要求：一片空旷的大场地 比赛赛距：30米

4) 需要道具：小地毯(报纸或者毛巾布等)

5) 竞赛方法：(三组同时进行)三赛道两头各一组，每组分三人自由组合，起点组手持两块“小地毯”，比赛选手踩着“小地毯”前进到赛道另一头，要求脚只能踩在地毯上不能触地，待比赛队员过界后另一名队员将接过“地毯”以同样的方式往回走，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

### 游戏4：背人踢球

项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

参赛人员：全体队员

场地要求：一片空旷的大场地

需要道具：两个皮球

竞赛方法：比赛分三轮，第一轮：比赛三组队长进行猜拳，赢的那组为不战而胜组，第二轮：输的那两组进行背人路踢球比赛，比赛胜利的那组为优胜组，第三轮：第一轮的不战而胜组与第二轮的优胜组进行背人踢球比赛，第三轮比赛中胜的那一组为第一名，输的那组为第二名，在第二比赛中输的那组为第三名。

竞赛规则：每组2人参赛，背上队员边走边踢球到赛道终点，背上的队员不能掉下来，不然返回起点重新开始，顺得到达终点后由下两位队员接着比赛，由同样的方式到赛道的另一头，最快完成任务的那一组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

游戏五：障碍赛

项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

参赛人员：全体队员

场地要求：一片空旷的大场地

需要道具：无

中不许轻易变换姿势。成功穿越障碍的那组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

十、注意事项：

- 1、此次活动为户外运动，请参与人员请自行准备服装与运动鞋。
- 2、提醒全体人员出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便随时联系
- 3、行为举止大方得体、注意维护公司形象、不在登山途中乱

扔垃圾、破坏公物、破坏环境

4、期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人及时处理好应变工作

5、在登山及游玩中，要尽量结伴而行

6、为了增加野餐的丰富性，公司安排部分小吃，大家可以自带食物。

7、比须严格遵守时间规定，并准时到达集合地点，及时签到。服从负责人的管理和安排

8、请保管好自己的随身物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。并时刻提醒自己不要遗忘物品。

9、登山途中，每位同事都要发扬团队合作精神，同事之间互帮互助，不让任何一名成员掉队。

10、登上及活动途中任何同事不得私自离开，统一按照公司规定行动。

一、活动主题：“凝聚心感悟放松好心情”

二、活动宗旨：活跃团队气氛，加强团队协作；锻炼身体，放松心情；提高员工积极性，丰富企业文化。

三、活动主体：火盾公司全体员工

四、时间地点□20xx年5月14日【星期六】水磨沟公园

五、行程安排：

六、注意事项

(一)要求全体员工积极参加，无特殊情况不得请假。

(二)活动整个过程，以片区为单位，片区主管切实负责

(三)做好通讯联络协调工作，有情况及时汇报。

(四)活动期间，一定要注意安全，听从指挥。

(五)建议不要携带太多财务和贵重物品，以免丢失，身份证和银行卡应妥善保管。

(六)保护环境很重要，除了笑声什么都别留下。

## 七、工作部署

项目负责人

八、游戏规则(游戏环节重新策划一下，更有意思一些)

九、道具清单

十、奖品清单

十一、活动预算

十二、活动安全领导小组

附：各小组成员名单

1利用下面内容对上面框架进行添加调整，完毕后删除。

1、11：00准时到达水磨沟公园门口集合

2、12：00游戏一《拔河》

游戏规则：每组8人，分两组□a组为□a□b1□b2□行政办2人;b组为□c□d□e□财务2人。在地上画一条分界线，每组队员站于分界线3米之外，每组队员握紧绳子，用力向后拔;胜利一方分两组，用力向后拔;胜利一方再次分两组，继续拔，胜利一方为赢家。将每人获得一份奖品。

道具：绳子

裁判：

游戏二《多人跳大绳》

道具：大绳

裁判：

3、14：00午餐：

4、16：00游戏三《走三步》

游戏规则：每组8人，分三组进行(1组□a□e;2组a1□d;3组b2□c)□各组围成一个大圈，同时每人向前走三步，三组同时进行游戏看哪一组的圈坚持最久，为赢家。赢家将得到奖品。

裁判：

游戏四《传呼啦圈》

游戏规则：14人一组，分两组□a组为□a□b1□b2□行政办2人;b组为□c□d□e□财务2人。组手拉手围成一个封闭的圆圈，在其中一人手臂上套上一个呼啦圈，比赛开始时，各小组同时运动，在不许用手的情况下，把呼啦圈穿过每个人的身体，最后传一圈，最先完成的一组胜出;胜出一方分两组，继续进行，

胜出一方将是赢家并领取奖品。道具：呼啦圈2个(1米宽)

裁判

游戏五：《绑腿行军》

游戏规则：4人一组，分7组[a][b1][b2][c][d][e][f](行政办、财务各两名)4人搭配，将每人的左右脚和旁边队友的脚捆绑在一起向前走。那一队最先到终点，就是赢家。17：30活动结束后活动注意事项：

1、严格贯彻“勤俭节约，合理消费”的原则。不乱扔垃圾，保护环境。

2、因是集体活动，请大家服从集体听从指挥，不要私自单个活动。活动期间带好相应物品，穿戴简洁大方。

活动时间：5月13日(具体时间暂定为：9：00——16：00)

活动地点：汀棠公园

活动对象人群：公司各部门青年骨干40人左右(不含特邀嘉宾)

活动目的：加强青年人之间的交流与学习，增进理解与沟通，努力培育协作向上的团队精神。

活动内容：分团队的互动小游戏，野外自助烧烤，自由活动(内容的具体形式文中将详细说明)

活动组织者：公司人力资源部、团支部

活动要求：活动参加者请遵守相关纪律，严禁个别人脱离群体独自活动。

活动内容安排(待议):

互动小游戏: 开展互动小游戏的目的是要让大家消除距离,减少因为彼此之间的不熟悉而产生的尴尬与局促。因此,在设计互动游戏的时候我考虑可以多增加几个切实可行的、操作简单的游戏,原则是要确保游戏的覆盖面要宽泛,争取使每一位参与者都能感受到游戏给大家的快乐。

游戏之一: 缩小包围圈

游戏目的:

1. 使小组充满活力。
2. 创造融洽的气氛,为后续活动的开展奠定良好基础。
3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合,消除害羞和忸怩感。游戏时间: 约10分钟左右。

步骤: 暂时保密。

备注: 在该游戏完成后,考虑到我们的人员比较多,所以同时运动起来的操作难度较大,因此,我们就要将一个大团队分成若干个小组,以便于组织安排活动。在分组时,我们要打破大家自由组队的传统观念,具体操作是:在前面一个游戏大家围成一个大圈的前提下,让大家以“1、2、3、4、5”循环报数,每个报到相同数字的员工自然地形成一个临时组成的小组(该小组形成后,下面的活动就要以此为单位同步进行),这样有利于大家能迅速地融合到一起,也方便我们团队精神的培育与构建。

互动游戏之二: 起队名

游戏目的:

- 1.使各个小组拥有自己的名字。
2. 鼓励团队成员之间互相沟通。
3. 把小组成员团结在一起。

游戏时间：约15分钟。

步骤：

1. 将队员划分成若干个由8个人组成的小组(根据我们的人数大致可以分成5组)。
2. 各组在10分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，也可用符号代替。
3. 各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。
4. 游戏过程中要称呼他们的队名。

互动游戏之三：带球赛跑

游戏目的：

1. 使小组充满活力。
2. 显示合作的力量。
3. 引人发笑。

游戏时间：约三十分钟左右。

步骤：暂时保密。

备注：在游戏的进行过程中，为了保证游戏能够顺利进行，我们可以针对游戏中出现的突发情况采取一些变通的环节，让大家开心地完成整个游戏。

## 互动游戏之四：闯地雷阵

游戏目的：

1. 建立小组成员间的相互信任，促进沟通与交流。
2. 引发大家的笑声。

游戏时间：约半小时。

步骤：暂时保密。

本次互动游戏设路暂时确定为四项，总计耗时约2小时(大致上从9:30——11:30)。另附游戏活动中所需要的道具：气球(约20个)，纸板(暂定约20余块，数量不限，多多益善)，蒙眼布(5块)，口哨(1枚)。

备注：为调动大家的参与积极性，我们考虑给每个参加活动的小组进行总体评价，得分最高的小组可以得到一点小奖品(当然奖品的设路还是以鼓励性质为基本原则)。为保证活动的有序、整然，我建议设路一个评委会(评委由特邀嘉宾担任)

具体评分规则如下(初稿，待议)：

1. 在起队名游戏环节，最先说出来的团队可以获得三颗星，其次是两颗星，再次为一颗星；另外队名最恰当、最合理的可以得到三颗星(该星的评定由评委确认)。
2. 带球赛跑游戏中，最终的第一名可以获得五颗星，第二名可以收获四颗星，以此类推。

3. 闯地雷阵游戏中，得分细则如2中所定。
4. 在整个游戏的进行过程中，表现最积极，相互协作最充分的团队可以获得三颗星(该星的评定由评委确认)。
5. 对各团队所获星星的数量进行归纳，由领导对本次活动进行点评，并对优胜团队颁发奖品。

其他物资：

1. 纯净水若干箱(考虑到当天的气温可能比较高，活动时的运动量也比较大，因此对水的需求也应该会比较高，我建议水储备应该在8箱左右)。
2. 遮阳帽(建议每人一顶，在保护自己皮肤的同时也可以起到统一着装的效果)。
3. 桌布(桌布的用途主要在烧烤的过程中起到环保的效果，同时，也可以保证我们食物的清洁卫生)。
4. 水果若干。
5. 用来烧烤的食物及佐料若干(具体种类视经费及大家讨论后再作定论)。
6. 烤炉及木炭若干(烤炉以6只为基本设路，木炭2篓)。

烧烤时间暂定为12：00——13：30

自由活动时间暂定为13：30——15：40(在15：50之前要将所有人集合到位)

自由活动时要切记安全，我们不提倡以个人为单位独自活动(最少要2人以上)，愿意自由活动的可以留下联系方式(各组负责人的手机号码即可)，以方便我们进行沟通。

## 各游戏步骤

### 游戏一：缩小包围圈

1. 让队员们紧密地围成一圈。
2. 让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。
3. 告诉大家我们将要面临一项非常艰巨的任务。这项任务是大家要一起向着圆心迈3大步，同时要保持大家已经围好的圆圈不被破坏。
4. 等大家都搞清楚了游戏要求之后，让大家一起开始迈第一步。迈完第一步后，给大家一些鼓励和表扬。
5. 现在开始迈第二步。第二步迈完之后，你可能就不必挖空心思去想那些表扬与鼓励的词语了，因为，目前的处境已经使大家忍俊不禁了。
6. 迈第三步，其结果可能是圆圈断开，很多队员摔倒在地。尽管很难成功地完成任务，但是这项活动会使大家开怀大笑，烦恼尽消。

### 游戏之二：起队名

1. 将人数较多的队员划分成若干个由8个人组成的小组。
2. 各组在10分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，也可用符号代替。
3. 各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。
4. 游戏过程中要称呼他们的队名。

### 游戏之三：带球赛跑

1. 选一块宽阔平整的比赛场地。
2. 让每个队员找一个搭档(每个团队中可以自由组合)。
3. 给每对搭档发一个气球。
4. 让每对搭档把自己的气球吹起来，缚住气嘴。
5. 在赛场上标记出起点和终点。起点和终点的距离至少为20米，越远越好。
6. 让所有参赛搭档站到起跑线之后。
7. 告诉参赛队员们这里马上开始一场带球赛跑比赛，赛程是从起点跑到终点，再从终点跑回起点。第一个回到起点的小组获胜。
8. 带球的规则是：要自始至终保持气球完好无损；在赛跑的过程中不允许用手或胳膊拿气球；必须两人共同带球(不允许把球夹在一个人的腿上)；赛跑的过程中气球不能被掉到地上。如果哪个小组犯规，该小组必须回到起点，重新开始。

### 游戏之四：闯地雷阵

1. 选一块宽阔平整的游戏场地。
2. 安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。
3. 让每个队员找一个搭档。

4. 给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。
5. 眼睛都蒙好之后，就可以开始布路地雷阵了。选择好地雷阵的起点和终点。
6. 在起点与终点之间尽量多地铺上一些纸板
7. 被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。
8. 致游戏开场白，开场白示例如下：

几天前，你和你的同伴因叛乱而被捕，被一起关在一间牢房里。黎明前。你的同伴侥幸逃了出去。可糟糕的是，他非常不熟悉牢房外面的情况。这是一个没有月亮的夜晚，外面一片漆黑，伸手不见五指。为了逃离危险，你的同伴必须穿过一个地雷阵。你很清楚地雷阵的布局 and 每个地雷的位路。可是你的同伴不知道，你需要以喊话的方式，在他穿越的时候为他指引方向。如果你的同伴在穿越的过程中碰到或撞到了地雷阵中的其他人，他必须静止30秒后方可移动。如果他不小心碰了“地雷”，那么一切就都结束了，你们小组将被淘汰出局。天很快就要亮了，你的同伴必须尽快穿过地雷阵。一旦天亮，哨兵就会发现地雷阵中的人，并开枪将他们击毙。赶快开始行动吧！祝你们好运！